



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Heilfasten - ein Weg zu Vitalität und Gesundheit **Heilfasten im Herbst nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner**

Einführung:

Mo 09.03. 19.00 - 21.00 Uhr

Fastenbegleitung

Freitag, 13.03., 19.00 - 21.00 Uhr

Sonntag, 15.03., 9.30 - 12.30 Uhr

Donnerstag, 19.03.2020, 19.00 - 21.00 Uhr

Ort:

Niederalteich, 94557 Niederalteich, Landvolkshochschule, Hengersberger Straße 10

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit. Dabei gibt Fasten dem Körper die notwendige Ruhepause, um angesammelte Schadstoffe auszuscheiden und sich mit verstärkter Intensität zu heilen.

Nach einer Fastenkur erlangen Sie ein neues Bewusstsein.

Ihre natürlichen Instinkte kehren zurück. Heilfasten ist eine große Unterstützung bei der inneren Reinigung und bietet einen guten Einstieg in eine gesündere Ernährung und Lebensweise.

Die Fastenwoche beginnt mit 2 Entlastungstagen und 5 Fastentagen (mehr oder weniger Tage individuell möglich) sowie 3 Aufbautagen.

Referent/in:

Kath. Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Gundelauer Str. 7
94557 Niederalteich

Kosten:

30 Euro

30 Euro

keb.deggendorf@bistum-passau.de

www.keb-deggendorf.de